

9月

# A studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：33名	9:40-10:15 35min「動」 池田 定員：54名	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：54名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：54名	10:05-10:50 機能改善体操 藤原 定員：54名	10:00-10:45 姿勢改善体操 藤原 定員：54名	9:20-9:55 35min「調」 -太陽- 入江 定員：54名
10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：54名	10:35-11:20 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：54名	10:20-11:05 ゆったり ハタヨガ 山崎 定員：54名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：54名	11:15-12:00 姿勢改善体操 藤原 定員：54名	11:15-12:00  A-SAH 定員：54名	10:15-11:00 かんたん ボクシング フィットネス 入江 定員：54名
11:05-11:50 体調改善運動 豊田 定員：54名	11:40-12:25 骨盤体操 (ハルビックスストレッチ) 山崎 定員：54名	11:20-11:55 35min「動」 山崎 定員：54名	11:25-12:25 ヤムナボディ ローリング 石井 定員：32名	12:25-13:10 ファンムーブ 赤穂 定員：54名	12:20-13:05  AKINORI 定員：33名	11:15-12:00 ハタヨガ 中山 定員：54名
12:20-13:05 フラダンス 小瀬 定員：54名	13:15-13:45 体幹トレーニング 越間 定員：54名	12:30-13:20 ZUMBA 谷内 定員：37名	12:40-13:25 ハタヨガ 王 定員：54名	13:35-14:20 骨盤体操 (ハルビックスストレッチ) 山崎 定員：54名	14:00-14:45 ZUMBA YAKO 定員：54名	12:30-13:05 35min「鍛」 越間 定員：54名
13:30-14:15 かんたん ストリートダンス 福留 定員：54名	14:05-14:50 エナジームーブ 王 定員：54名	13:40-14:25 オリジナル ステップ 和貝 定員：50名	14:30-15:00 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：54名	14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員：54名	15:00-15:45 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：54名	13:20-14:05  AKINORI 定員：50名
14:30-15:15 健美操 棒田 定員：54名	15:10-15:55 ハタヨガ 王 定員：54名	14:45-15:30 背骨コンディショニング & ボディメイク 和貝 定員：32名				15:10-15:45 35min「動」 奥田 定員：54名
19:15-20:00  AKINORI 定員：33名	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：54名	19:15-20:00  MIYU 定員：54名	19:10-19:55  MIYU 定員：33名	19:10-19:55  KAZUYUKI 定員：33名		
20:15-21:00  AYAKA 定員：54名	20:15-21:00  KAZUYUKI 定員：33名	20:15-21:00  MIYU 定員：54名	20:15-21:00  MIYU 定員：54名	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員：54名		

は、前月からの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】

時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

プレミアムプログラム

脂肪燃焼

動きを楽しむ

リフレッシュ

ボディメイク

ボディメンテナンス

- ・ **プレミアムプログラム**は、**事前予約制の有料クラス**です。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。
- ・ 入場待ちで**整列中の会話**は、感染予防対策並びに、プログラム参加のお客様へのご迷惑となりますので、**ご遠慮ください**。
- ・ プログラムご参加の際は、感染予防の為 お客様同士の間隔を保って頂きますようお願い致します。

B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
<div>10:15-11:00</div> <div>ヨガ&amp;ピラティス</div> <div>田中</div> <div>定員：36名</div>	<div>11:00-11:30</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>10:00-10:45</div> <div>エナジーステップ</div> <div>田中</div> <div>定員：30名</div>	<div>10:30-11:15</div> <div>ラデンエアロ</div> <div>大西</div> <div>定員：25名</div>	<div>9:50-10:35</div> <div>ZUMBA</div> <div>秋里</div> <div>定員：36名</div>	<div>10:00-10:45</div> <div>ジャズダンス</div> <div>ゆめ</div> <div>定員：36名</div>	<div>10:10-10:55</div> <div>エナジームーブ</div> <div>中山</div> <div>定員：36名</div>
<div>11:15-12:00</div> <div>エナジームーブ</div> <div>白木</div> <div>定員：30名</div>	<div>11:50-12:20</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>11:45-12:15</div> <div>リラックスストレッチ</div> <div>山本</div> <div>定員：33名</div>	<div>11:35-12:20</div> <div>ファンムーブ</div> <div>大西</div> <div>定員：36名</div>	<div>11:00-11:40</div> <div>シンプルステップ</div> <div>秋里</div> <div>定員：30名</div>	<div>11:15-12:00</div> <div>ハタヨガ</div> <div>藤原</div> <div>定員：36名</div>	<div>11:30-12:00</div> <div>腹筋クラブ</div> <div>越間</div> <div>定員：36名</div>
<div>12:30-13:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>12:40-13:10</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>13:00-13:45</div> <div>ハタヨガ</div> <div>後藤</div> <div>定員：36名</div>	<div>13:00-14:30</div> <div>ジャズダンス</div> <div>MEIKO</div> <div>定員：25名</div>	<div>12:00-12:30</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>12:20-13:30</div> <div>スタイルジャズ</div> <div>Lye</div> <div>定員：25名</div>	<div>12:15-12:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>
<div>13:30-14:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>13:30-14:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>15:30-16:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>14:50-15:20</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>12:45-13:15</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>13:45-14:15</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：30名</div>	<div>13:15-13:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>
<div>14:30-15:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>14:30-15:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>		<div>15:40-16:10</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>13:30-14:15</div> <div>エナジーステップ</div> <div>赤穂</div> <div>定員：30名</div>	<div>14:35-15:05</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>14:20-14:50</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>
<div>15:30-16:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>15:30-16:00</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：30名</div>			<div>14:35-15:05</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：30名</div>	<div>15:25-15:55</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	
				<div>15:40-16:10</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div> は、前月からの変更箇所</div> <div>【クラスカテゴリー表記について】 時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。</div> <div> プレミアムプログラム</div> <div> 脂肪燃焼</div> <div> 動きを楽しむ</div> <div> リフレッシュ</div> <div> ボディメイク</div> <div> ボディメンテナンス</div>	
<div>19:15-19:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>19:15-19:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：30名</div>	<div>19:15-20:00</div> <div>ZUMBA</div> <div>YAKO</div> <div>定員：36名</div>	<div>19:00-19:45</div> <div>フィットネス パワーヨガ</div> <div>谷口</div> <div>定員：36名</div>	<div>19:15-19:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>		
<div>20:05-20:50</div> <div>自力整体</div> <div>友田</div> <div>定員：36名</div>	<div>20:10-20:40</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>20:15-20:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>20:15-20:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>	<div>20:15-20:45</div> <div></div> <div>バーチャル</div> <div>定員：36名</div>		

- ・バーチャルクラスは、他のクラス同様、15分前からのご入場開始です。前クラスの清掃・退場が完了していない場合は、完了までお待ちください。
- ・バーチャルクラスは、道具の準備、片付け含め、セルフでのご参加となります。床の清掃及び、使用後の道具は消毒の上、元の場所へ戻してください。
- ・プログラム開始後のご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。体調不良やクラス強度や難易度が想定以上だった場合、途中退場頂いても結構です。
- ・参加者の多少にかかわらず、必ずマスクを着用ください。また、水分補給時の会話はご遠慮ください。

9月

POOL Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：35名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 定員：35名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：35名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名	10:15-10:45 バタフライ・ 平泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:05-13:35 チャレンジスイム 古川 定員：36名
10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 クロール・ 背泳ぎ（基礎） 古川 定員：30名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：35名	13:00-13:45 スイムレッスン （4泳法） 松田 定員：36名	10:15-10:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名		13:45-14:30 バタフライ 古川 定員：36名
11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名	12:00-12:45 泳法レッスン （平泳ぎ） 市田 定員：30名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名	11:00-11:45 背泳ぎ 古川 定員：36名		
12:15-13:00 泳法レッスン （クロール） 市田 定員：30名	12:25-13:10 チャレンジ スイム 市田 定員：36名	13:00-13:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名		11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:20-14:05 平泳ぎ 古川 定員：36名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
	13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員：1名	14:00-14:45 はじめて チャレンジスイム 古川 定員：36名	19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名	12:30-13:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名		
			19:45-20:15 4泳法 松田 定員：8名	13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
			20:30-21:15 フィン & トレーニングスイ ム 松田 定員：15名			

は、前月からの変更箇所

【クラスカテゴリー表記について】

時間表記部分の色により、下記クラスカ  
テゴリー分けさせて頂いております。

プレミアムプログラム

脂肪燃焼

泳ぎ方を覚える

リフレッシュ

泳ぎこむ

- ・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。
- ・「要予約」のプールプログラムは、当日ご本人様分のみ、来場順にプールにて参加予約をお取りください。
- ・プールやロッカールーム、脱衣所、浴室等、マスクを着用していない際の会話はご遠慮下さい。

GUNZE  
SPORTS